SĂNĂTATE PRIN METODA HINDUSA

INTIERI

Jatindra Chakraborty

EDITURA DAIMON

JATINDRA CHAKRABORTY

SĂNĂTATE PRIN METODA HINDUSĂ

METODE DE RESPIRAŢIE ŞI GIMNASTICĂ HINDUSĂ

EDITURA DAMIAN

1995

Voiculescu Eugenia
17 iulie 1996
grad II Bucuresti

CUVÂNT ÎNAINTE

Vechii hinduși - înțelepții Indiei - au fost adevărații naturiști, pionerii naturismului modern. Ei au trăit în natură, departe de oraș, în pustnicii, înconjurate de păduri, pe marginea râurilor. Aici, consacrându-și viața lor simplă meditației înalte, au înțeles că „cei slabi pot dobândi mântuirea" și că, „corpul este prima etapă spre împlinirea datoriei religioase". Ei au căutat atunci și au găsit mijloacele de a menține organele corpului în stare de bună funcționare și de a prelungi viața în perfectă sănătate. Astfel, vechii hinduși de acum trei mii de ani au descoperit și perfecționat „Pranayama" (respirația hindusă) și diferitele „Asanas" sau poziții de „Yoga".

Sunt opt sisteme diferite de a respira (Pranayama), mai mult sau mai puțin complicate. În cartea de față a fost dat cel mai simplu dintre ele, care e suficient pentru educația fizică. Celelalte sunt foarte folositoare pentru dezvoltarea spirituală.

Vechii brahmani, din epoca vedică încoace, au organizat educația fizică în India, sub adăpostul datoriei față de religie. Copilul unei familii brahmane, acum ca și altădată, când e inițiat în tainele vieții religioase, între opt și zece ani, și când primește cordonul sacru, trebuie să repete rugăciunea de trei ori pe zi, dimineața, la prânz și seara, înaintea meselor. În aceste rugăciuni,

cei trei timpi ai respirației (inspirația, oprirea și expirația) sunt admirabil cumpăniți și regulați, prin repetiția anumitor fraze fixe, care exprimă adorația față de soare. Astfel tinerii, încă înaintea adolescenței, repetă aceste exerciții respiratorii în fiecare zi, bucurându-se de efectele binefăcătoare ale oxigenării sângelui, de stimularea funcționării ficatului și stomacului, de o circulație mai accentuată decât ceă obișnuită. Iată una din cauzele longevității și dezvoltării intelectuale a vechilor brahmani.

„Saluturile" sau mișcările conjugate cu respirația au fost create pentru a înlocui Surya Vedana Pranayama, - care e mai mult sau mai puțin complicată - pentru bărbați și femeile de toate vârstele, rămași în familie. „Saluturile" sunt de origine foarte veche și găsim explicații în legătură cu ele în Rig Veda. Ele sunt practicate încă de către o sectă de Brahmani din apropierea orașului Bombay, mai mult ca o datorie religioasă decât în scop de cultură fizică.

Un prinț indian, Brahman, care se ocupă cu educația fizică, a modernizat aceste exerciții în așa fel încât toate popoarele Indiei să le poată practica. Acest prinț indian era, în momentul scrierii acestei cărți, un om în vârstă de 62 de ani. Practicând zilnic, regulat, aceste exerciții, sănătatea sa a devenit desăvârșită. În răstimpul de 21 de ani în care a practicat aceste exerciții nu a fost niciodată răcit. Prin metodele sale a scăpat de constipație, pe care celelalte metode europene și indigene nu au putut-o vindeca.

Trebuie să menționăm aici că exercițiile sale sunt cu totul diferite de cele de același gen, atât de mult căutate în Europa. În sistemul hindus, cele zece mișcări

sunt efectuate una după alta, fără oprire și cu respirație. În consecință, toate organele și toți mușchii organismului se dezvoltă simultan, pe când în celelalte sisteme, fiecare mișcare este repetată de mai multe ori și separat, ceea ce nu dă același rezultat. Iată deci marea specialitate a educației fizice la vechii hinduși.

Autorul acestei lucrări a întrebuințat, în urma îmbolnăvirii de dispepsie și astm, cele mai diferite medicamente timp de trei ani, fără nici un rezultat. După ce a practicat însă aceste exerciții timp de 6 luni, nu numai că s-a vindecat pe deplin, dar a devenit mult mai activ, pentru vârsta sa înaintată, și continuând zilnic aceste exerciții și-a conservat sănătatea normală. Venit pentru șase luni la Paris, în timpul unei ierni aspre, el nu a resimțit neprielnicia climei.

ARTA RESPIRAŢIEI

Respiraţia, după sistemul „Yoga" al hinduşilor, se compune din trei elemente: inspiraţia, oprirea şi expiraţia. În cele opt sisteme diferite, această perioadă de oprire e aşezată în mod variat. În general, oprirea e aşezată între inspiraţie şi expiraţie; uneori înaintea inspiraţiei, alteori după expiraţie. Timpul necesar acestor trei operaţiuni este fix. În general, proporţia este de 1 pentru inspiraţie, 4 pentru perioada de oprire (apnee) şi 2 pentru expiraţie. Timpul se măsoară numărând în gând 1, 2, 3, 4 etc... sau pronunţând, împreună cu numerele, unele cuvinte consacrate, ca „Om". Deci după aceste proporţii, când inspirăm 4 secunde, vom număra 1, 2, 3, 4, apoi oprim respiraţia, numărând rar până la 16, deci de patru ori timpul necesar inspiraţiei, pe urmă expirăm foarte încet numărând până la 8, deci de două ori timpul necesar inspiraţiei.

În fiecare sistem de respiraţie trebuie luate anumite poziţii, însă respiraţia cea mai simplă poate fi practicată fie stând în picioare, fie aşezat, fie plimbându-ne afară, în aer curat.

Practică preliminară

Dimineaţa şi seara, aşezaţi-vă în picioare sau pe scaun, ţinând spatele drept, în aer liber sau în faţa ferestrei larg deschise. Astupaţi nara stângă cu degetul şi inspiraţi

pe cea dreaptă, numărând în gând 1, 2, 3, 4. Apoi astupați nara dreaptă și expirați pe nara stângă atât de încet încât să puteți număra până la opt. Repetați acest exercițiu de cel puțin trei ori. Apoi schimbați. Inspirați pe nara stângă și expirați pe cea dreaptă, după aceeași tehnică. Repetați și acest exercițiu de cel puțin 3 ori.

Dacă observați că, după ce ați numărat până la patru, plămânii nu s-au umplut în întregime, continuați să inspirați numărând până la cinci sau șase; în acest caz trebuie să dublați timpul expirației, numărând până la zece sau doisprezece. În nici un caz nu trebuie să inspirați sau să expirați *în mod brusc*. Inspirația și expirația trebuie să fie line, ritmice și continue. Nu trebuie să aveți senzația de oboseală sau de sufocare în timpul acestor exerciții preliminare. După practicarea acestor exerciții timp de 2 sau 3 luni (sau mai mult, după caz), pentru a câștiga obișnuința unei respirații corecte, trebuie să faceți dimineața și seara, exercițiul următor.

Respirația cea mai simplă

Așezați-vă în aer liber sau într-o cameră bine aerisită, cu fereastra deschisă, stând în picioare sau șezând. Dacă stați în picioare, mâinile trebuie așezate la nivelul capului femural. În cazul în care stați jos, mâinile vor fi așezate pe genunchi. În ambele poziții, spatele trebuie ținut cât se poate de drept. Inspirați încet și numai pe nas, numărând în gând 1, 2, 3, 4, pentru a măsura timpul, și îndată după aceea expirați (pe ambele nări)

tot în mod lent, un timp îndoit față de cel întrebuințat pentru inspirație, numărând deci până la opt.

Pentru a începe inspirația, pieptul trebuie dilatat fără ca vreun mușchi al feței să se contracte, ci contractând doar puțin mușchii abdomenului. În timpul expirației, puteți contracta abdomenul și pieptul în mod gradat, pe măsură ce expirația înaintează, pentru a elimina în întregime aerul toxic din plămâni. La început, pot fi practicate patru respirații complete într-un singur minut. Se vor face numai cinci sau șase respirații complete într-o singură ședință dimineața și seara, mărind numărul lor în fiecare săptămână cu una sau două respirații.

O respirație completă practicată astfel în fiecare zi, dimineața și seara, timp de 10 sau 15 minute, ar fi suficientă pentru a menține sănătatea în stare perfectă.

După câteva luni de practică a respirației simple, puteți practica, dacă doriți, respirația cu oprire între inspirație și expirație. La început trebuie să fiți precauți, avansând încetul cu încetul.

Inspirați pe amândouă nările, numărând în gând 1,2,3,4; opriți apoi respirația și numărați până la opt, iar pe urmă, relaxând pieptul și contractând abdomenul, expirați pe ambele nări foarte încet, numărând până la opt. Contracția abdomenului trebuie să continue până la sfârșit, pentru a face o respirație cât mai completă cu putință.

Puteți de asemenea inspira pe nara dreaptă, apoi să închideți ambele nări cu două degete pentru a vă

reține răsuflarea (oprirea respirației) și pe urmă să expirați pe nara stângă, numărând în gând până la 4 în timpul inspirației, până la 8 în timpul opririi (sau mai puțin) și până la 8 pentru expirație. În acest caz trebuie să alternați respirația pe nara dreaptă și pe cea stângă. La început, șase respirații complete, cu perioade de oprire sunt suficiente pentru sănătate. Numărul lor poate fi mărit cu una sau două, la fiecare săptămână.

Toate respirațiile cu perioadă de oprire trebuie executate cu multă atenție, fără să faceți nici o sforțare. Persoanele suferinde de vreo boală de inimă sau de plămâni, sau de hipertensiune, nu trebuie să facă aceste exerciții fără a consulta înainte un medic.

Valoarea fiziologică a respirației

Arta respirației după metodele hinduse este deosebit de binefăcătoare sănătății noastre. Pentru păstrarea sănătății normale este important ca toate sistemele corpului omenesc să funcționeze eficient și armonios. Sistemele principale sunt: sistemul nervos, sistemul endocrin, sistemul respirator, sistemul circulator și sistemul digestiv. Dintre aceste sisteme, primele două, cel nervos și cel endocrin sunt foarte importante, depinzând în funcționarea lor de celelalte, pe care la rândul lor le influențează. Nervii și glandele au nevoie, pentru întreținerea lor, de o mare cantitate de sânge. Pentru aprovizionarea regulată cu sânge, ele depind de sistemul circulator, care se compune din inimă, artere, vene și capilare.

Dacă sistemul circulator funcționează bine, el poate trimite nervilor și glandelor tot sângele necesar. Se poate însă ca sângele să fie foarte sărac în oxigen și în elemente nutritive și să fie totodată toxic. Irigați cu un astfel de sânge, nervii și glandele degenerează. Trebuie deci un sânge foarte bogat în oxigen și în elemente nutritive și lipsit de toxine. Pentru a avea sângele oxigenat corect, sistemul respirator trebuie să funcționeze bine, pentru că sângele își extrage oxigenul din aerul respirat de plămâni. Pe de altă parte, dacă sistemul digestiv este în bună stare, sângele poate lua toate elementele nutritive printr-o bună asimilare a alimentelor. Când sistemul digestiv este defectuos, nu numai că sângele este privat de elementele sale nutritive, însă el este încărcat cu produși de dejecție și de fermentație, care sunt adevărate otrăvuri. Îndepărtarea acestora depinde de buna funcționare a organelor de eliminare. Rinichii, plămânii, viscerele și pielea lucrează pentru curățarea organismului uman de otrăvuri. Plămânii îndepărtează acidul carbonic din sânge, iar viscerele și rinichii elimină produșii toxici. Astfel, sângele depinde, în privința bogăției sale în oxigen și elemente nutritive, de sistemele respirator și digestiv, iar pentru a se curăța de toxine, de organele de eliminare.

Putem arăta foarte ușor că arta respirației după hinduși ajută în mod simțitor la o mai bună funcționare a tuturor acestor sisteme.

Când respirăm normal, se produce o contracție și o destindere alternativă a mușchilor abdominali; diafragma de asemenea se ridică și coboară alternativ, ceea ce produce o mișcare constantă a rinichilor și a viscerelor,

făcându-le un masaj uşor. În respiraţia hindusă, în timpul inspiraţiei, a perioadei de oprire şi a expiraţiei, aceste mişcări şi acest masaj sunt mult mărite. Muşchii şi nervii, care guvernează rinichii şi viscerele, fiind astfel fortificaţi, asigură cea mai bună funcţionare a acestor organe, nu numai în timpul respiraţiei, ci şi în restul zilei.

În acelaşi fel, plămânii sunt bine întreţinuţi prin respiraţia hindusă, căci în timpul exerciţiului zilnic pieptul se dilată şi plămânii se umflă; astfel, muşchii respiratori şi plămânii se dezvoltă şi continuă a funcţiona corect în timpul întregii zile. Putem observa cu uşurinţă că arta respiraţiei este un exerciţiu binefăcător pentru organele de eliminare.

Organele de asimilaţie beneficiază şi ele de pe urma respiraţiei hinduse. Stomacul, pancreasul şi ficatul primesc un masaj uşor, transmis de către diafragmă şi de către viscere. La oamenii suferinzi de dispepsie sau constipaţie, ficatul nu funcţionează bine. Respiraţia astfel făcută este un bun exerciţiu pentru ameliorarea insuficienţei hepatice. Prin această dezvoltare a organelor de asimilare, sângele este totdeauna bogat în elemente nutritive.

Sângele absoarbe oxigenul din aerul respirat. Sănătatea se îmbunătăţeşte cu atât mai mult cu cât puterea de absorbţie se măreşte. Putem mări sau dezvolta în mare măsură această putere a sângelui practicând respiraţia hindusă, fapt care nu este posibil printr-un alt sistem.

Faptul nu rezidă în aceea că acest sistem ar îngădui absorbţia unei cantităţi de oxigen mai mare decât cea normală.

Însă, deşi nu absorbim în timpul scurtei durate a exerciţiului respirator decât o cantitate mică de oxigen (chiar dacă îl putem reţine o jumătate de minut după respiraţie), sistemul dezvoltă şi obişnuieşte sistemul respirator în aşa fel, încât respiraţia se face mult mai eficace în timpul zilei. În consecinţă, absorbim o cantitate mult mai mare de oxigen. Trebuie să remarcăm aici că amploarea ritmului respirator obţinută prin respiraţie hindusă devine, încetul cu încetul, un act reflex, deci ritm constant şi inconştient.

Sângele îmbogăţit, prin respiraţie, în oxigen şi în elemente nutritive şi netoxice, trebuie să circule în tot corpul. Acest lucru cade în sarcina inimii. Şi aici arta respiraţiei hinduse poate ajuta foarte mult, pentru că ea asigură inimii un masaj mai mult sau mai puţin puternic, (mai mare decât acela pe care-l dă „Deep-Breathing", respiraţia profundă practicată în ţările occidentale). Acest masaj tonifică inima şi sistemul circulator, care funcţionează astfel în mod desăvârşit.

În fine, nervii şi glandele sunt bine dezvoltate prin practicarea respiraţiei hinduse, care furnizează glandelor endocrine, creierului şi măduvei spinării sângele proaspăt şi bine oxigenat.

Observăm deci că, prin practicarea respiraţiei hinduse, toate organele corpului omenesc, sistemele respirator, digestiv, circulator, nervii şi glandele se dezvoltă, ceea ce asigură sănătatea.

Exerciţiile pe care le-am descris se practică fără nici o mişcare a corpului.

MIŞCĂRI CARE ÎNSOŢESC RESPIRAŢIA

Aceste exerciţii constau în mişcări ale corpului în timpul respiraţiei. Ele au fost create de către vechii Hinduşi naturişti, pentru a păstra sănătatea normală a omului şi chiar pentru a prelungi durata vieţii. Ele sunt bazate pe teoria după care, dacă putem reglementa şi activa funcţionarea organelor principale ale corpului omenesc, vom avea întotdeauna sănătate perfectă.

Cele trei sisteme principale de organe sunt:

Sistemul digestiv, cu stomacul, ficatul, intestinele etc., ale căror insuficienţe produc atâtea boli binecunoscute.

Sistemul respirator şi circulator, cu plămânii şi inima, a căror rea funcţionare produce tuberculoza, astmul, tusea, coriza etc.

Sistemul nervos, cu creierul şi măduva spinării, ale căror tulburări reduc vitalitatea fizică şi neurală.

S-a observat prin experienţă că practicând aceste exerciţii în mod corect, zilnic, aceste organe devin puternice şi funcţionează bine; în acelaşi timp, muşchii diferitelor părţi ale corpului se dezvoltă. În consecinţă, vom putea rezista mai eficace la boli, vom putea trăi pe deplin sănătoşi, prelungindu-ne astfel viaţa.

Cercetările moderne au arătat că exerciţiile fizice, în care respiraţia este asociată mişcărilor corpului, sunt forma de gimnastică cea mai bună, pentru că mişcările

făcute fără grijă pentru respirație nu duc decât la dezvoltarea mușchilor, în paguba organelor corpului. Trebuie să amintim aici că exercițiile hinduse se deosebesc cu totul de celelalte forme de mișcări obișnuite în care se repetă de mai multe ori aceeași mișcare a brațelor sau a picioarelor, de exemplu, și în consecință una sau alta dintre părțile corpului se dezvoltă în mod izolat. Făcând însă un singur exercițiu hindus, toate părțile corpului și toate organele sunt puse în mișcare deodată și se vor putea dezvolta astfel în ansamblu. Aceasta este marea particularitate a exercițiilor hinduse.

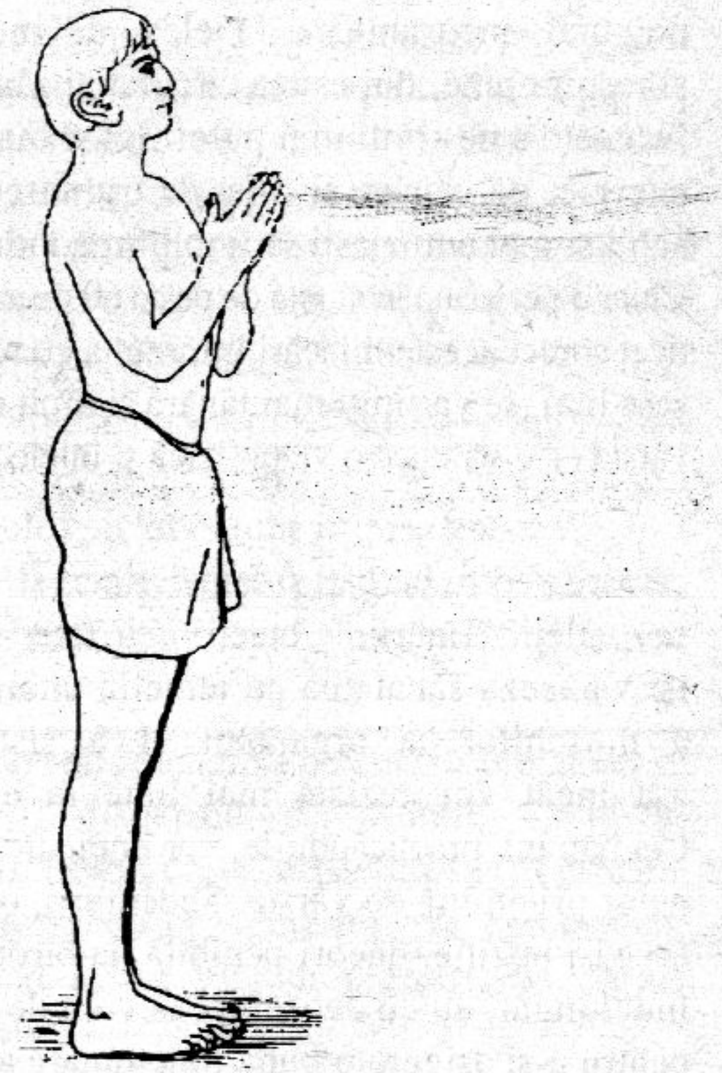
Exercițiile numite „saluturi" nu dezvoltă numai mușchii și organele, ci au și o valoare vindecătoare. Aceste exerciții, în cazul că sunt practicate în mod regulat pe o perioadă de timp mai lungă, corectează insuficiența organelor, ameliorează multe stări bolnăvicioase și măresc secrețiile glandelor.

Printre aceste boli ameliorate putem cita următoarele: 1. constipația; 2. dispepsia; 3. astmul; 4. tusea; 5. reumatismul; 6. insomnia; 7. tuberculoza (în primele stadii); 8. bolile specifice femeilor; 9. hemoroizii; 10. bolile de ficat și ale tubului digestiv; 11. bolile aparatului respirator.

Când începem să facem aceste exerciții, putem observa în timp foarte scurt efectele binefăcătoare. După două săptămâni observăm că pofta de mâncare crește. După o lună, digestia se face mai bine, pielea ia o culoare roză, indicând că circulația se face bine. După două sau trei luni, dezvoltarea brațelor și a pieptului pot fi observate. După șase luni, toracele, brațele, coapsele și gambele

sunt bine dezvoltate, circumferința pieptului s-a mărit cu 4 sau 6 centimetri, burta s-a redus, grăsimea depusă în jurul taliei dispărând. Toate organele funcționează normal; căderea părului este oprită și acesta nu mai încărunțește. Pielea devine mai lucioasă și respiră bine, din cauza circulației sangvine mai bune. Începem a ne simți mai puternici și mai activi, plini de energie, de vigoare și chiar de frumusețe. Devenim mai supli și mai entuziaști în împlinirea îndatoririlor zilnice. Chiar o persoană în vârstă de peste 60 de ani, după ce a practicat corect aceste mișcări împreună cu respirația, timp de șase luni, se va simți mai tânără și mult mai activă pentru vârsta ei și va duce o viață fizică și intelectuală mai bună.

Aceste exerciții sunt la fel de folositoare și binefăcătoare pentru bărbați și femei, tineri și bătrâni, sedentari sau atleți. Tinerii - băieți și fete - practicându-le, își va așeza sănătatea pe temelia unei bune dezvoltări a mușchilor, a organelor și a sistemului nervos, așa încât vor rezista mai bine la eventualele boli. Cei bătrâni, practicându-le, vor împiedica atrofierea organelor pricinuită de vârstă. Sedentarii, obligați să stea în aceeași poziție, uneori penibilă, la birou, timp destul de îndelungat, au cu deosebire nevoie de aceste exerciții, pentru a-și asigura o bună funcționare a organelor.



POZIŢIA ÎNTÂIA

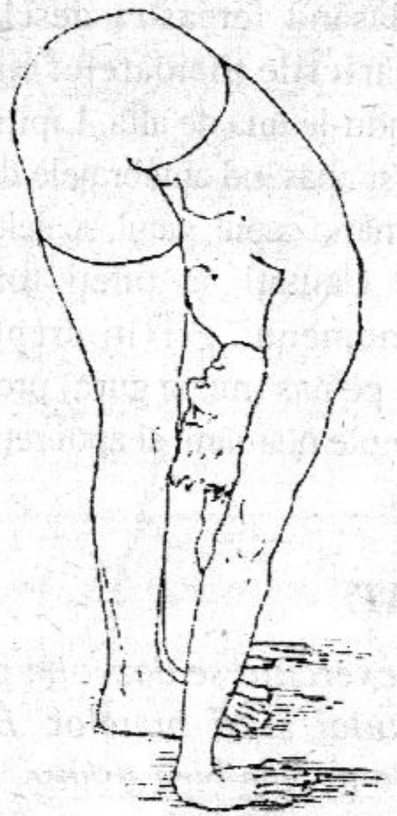
POZIŢIA ÎNTÂIA

Poziţia Salutului.

Aşezaţi un mic covor întins pe jos, în aer liber sau în cameră, lăsând fereastra deschisă. Staţi drept în picioare, cu vârfurile picioarelor lipite. Împreunaţi palmele, strângându-le una de alta. Lipiţi braţele de piept, strângând coatele şi apăsând antebraţele de coaste. Luaţi o poziţie dreaptă, ţinând capul, gâtul, spatele şi restul corpului pe aceeaşi linie. Căutaţi să ţineţi tot corpul ţeapăn şi contractaţi abdomenul. Priviţi drept înainte, fixând privirea. Inspiraţi pe nas (nu pe gură) profund, însă foarte lin, pentru a vă umple plămânii şi apoi reţineţi-vă respiraţia timp de o secundă.

REZULTAT:

Prin acest exerciţiu se dezvoltă mai ales muşchii gâtului, ai pieptului şi ai braţelor. Burta se reduce. Braţele şi palmele trebuie bine strânse, altfel nu veţi putea obţine rezultatul dorit. Este important să staţi cât se poate de drept, „ca o săgeată" , ţinând capul, gâtul şi corpul pe aceeaşi linie. Când avem răul obicei să ne îndoim prea mult spatele, fie când stăm în picioare, fie când şedem sau ne plimbăm, sistemul nervos al măduvei spinării slăbeşte, respiraţia se face defectuos şi pot apărea unele boli.



POZIŢIA A DOUA

POZIŢIA A DOUA

Poziţia palmelor lipite de pământ.

După ce v-aţi oprit respiraţia, îndoiţi-vă imediat, complet, aşezând palmele pe podeaua din faţa dumneavoastră, căutând să atingeţi gambele cu capul, apoi expiraţi. Când vă înclinaţi pentru a pune palmele pe podea, trebuie să ţineţi picioarele totdeauna drepte, fără a îndoi genunchii.

La început vă va fi poate greu şi veţi fi nevoiţi să îndoiţi genunchii pentru a vă putea aşeza bine palmele pe podea. Încercând să ţineţi picioarele tot mai drepte, veţi reuşi, în una sau două luni, să faceţi corect acest exerciţiu.

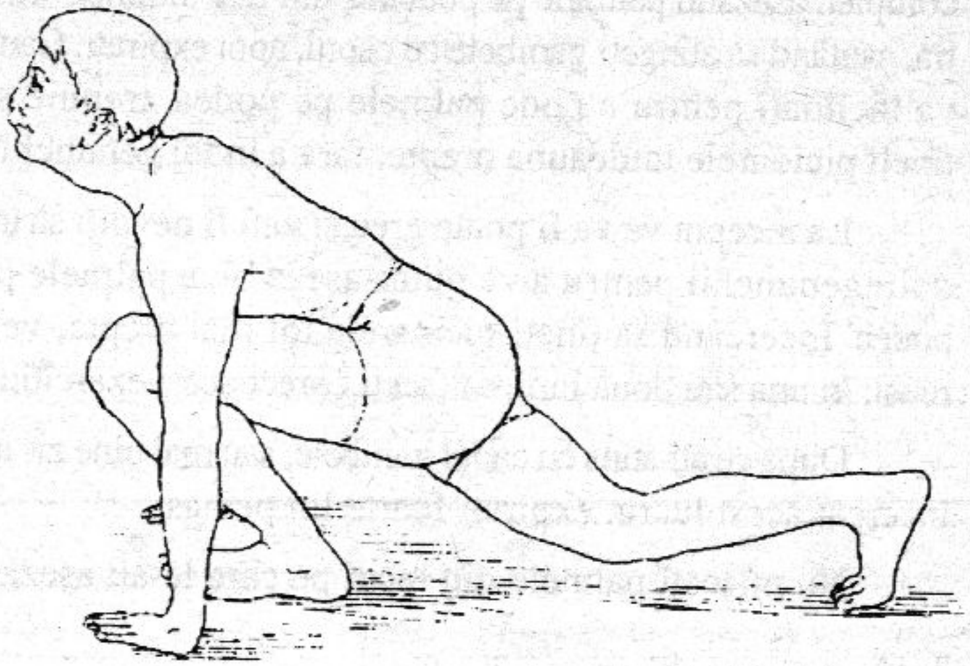
După ce aţi atins cu capul gambele, sau mai bine zis aţi încercat acest lucru, expiraţi foarte lin pe nas.

Nu mişcaţi palmele din locul pe care le-aţi aşezat.

REZULTAT:

Prin acest exerciţiu se dezvoltă muşchii picioarelor şi ai coapselor, ai spatelui, ai mijlocului şi ai umerilor. Centrul nervos al plexului solar va fi de asemenea excitat şi activitatea nervilor va creşte. Este un exerciţiu bun pentru abdomen, un mijloc minunat de întinerire.

Acest exerciţiu, împreună cu poziţia Cobrei (vezi pag. 29), care este complementară, măreşte activitatea măduvei spinării şi a nervilor care se desprind din ea, vindecă bolile de ficat, rinichi şi intestine.



POZIŢIA A TREIA

POZIŢIA A TREIA

Poziţia piciorului înapoi.

Păstrând aceeaşi poziţie, inspiraţi profund dar lin, pe urmă împingeţi un picior înapoi, îndoiţi pe celălalt împingându-l puţin între braţele ţinute drepte, priviţi spre cer (spre tavan dacă sunteţi în cameră), îndoind gâtul înapoi.

Genunchiul şi vârful piciorului dinapoi rămân pe pământ.

În exerciţiul acesta trebuie să întindem înapoi pe rând piciorul drept şi stâng. Când dorim să întărim ficatul trebuie, în această poziţie, să îndoim totdeauna piciorul drept şi să întindem înapoi pe cel stâng.

REZULTAT:

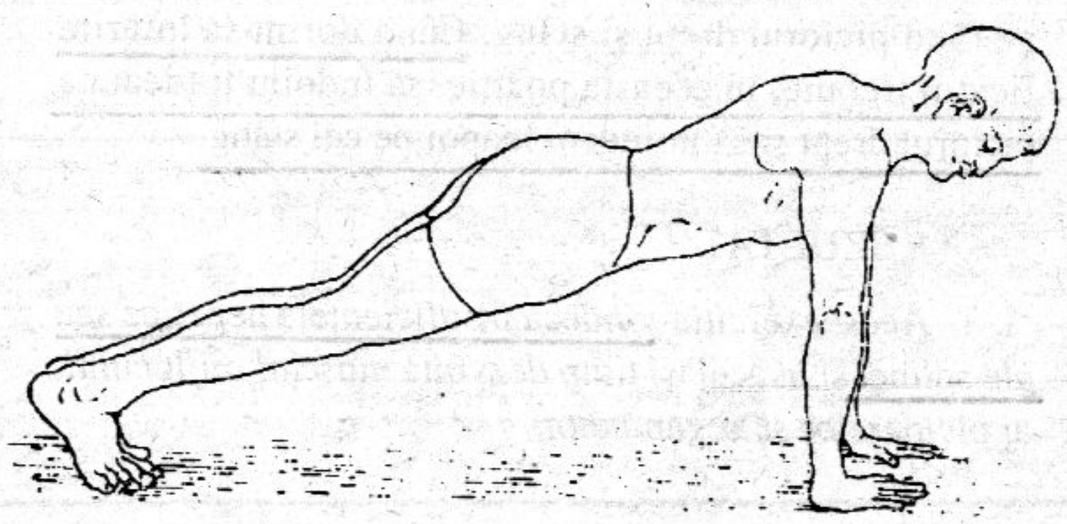
Acest exerciţiu vindecă insuficienţele hepatice sau ale splinei şi în acelaşi timp dezvoltă muşchii mijlocului, ai picioarelor şi ai gambelor.

POZIŢIA A PATRA

Poziţia ambelor picioare înapoi.

Ţinându-vă respiraţia, împingeţi înapoi piciorul îndoit, în aşa fel încât picioarele să fie lipite în dreptul genunchilor şi călcâielor. Ţineţi braţele drepte, ca şi în poziţia precedentă, capul, gâtul şi spatele fiind ţinute pe cât se poate pe aceeaşi linie.

Greutatea întregului corp se odihneşte pe braţe şi pe degetele mari ale picioarelor.



REZULTAT:

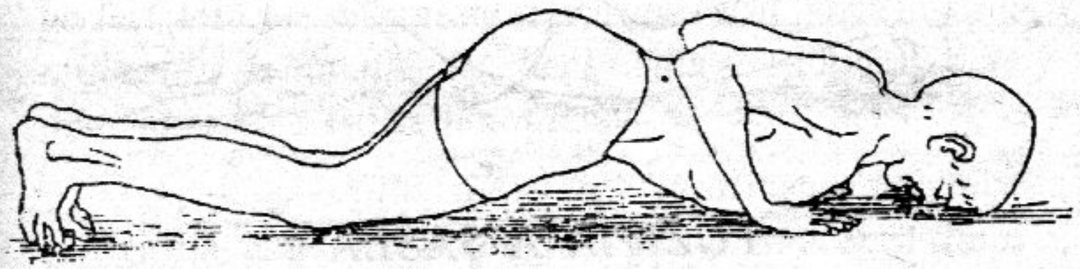
Prin acest exerciţiu se dezvoltă muşchii antebraţului şi ai picioarelor. Muşchii gâtului, spatelui şi mijlocului se întăresc şi ei.

POZIŢIA A CINCEA

Poziţia Salutului cu cele opt părţi ale corpului.

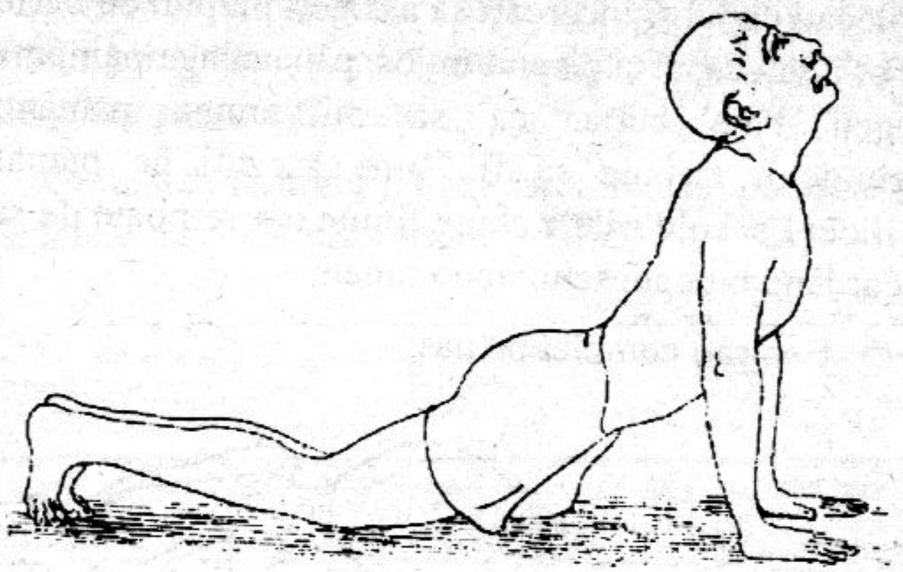
Aşezaţi şi genunchii pe covor, fără a mişca vârfurile picioarelor şi palmele din locul avut în poziţia dinainte. Aplecaţi capul şi încercaţi să atingeţi pieptul cu bărbia. Apoi lăsaţi capul şi pieptul în jos, până atinge pământul. Sugeţi bine burta, ca să nu atingă pământul. Genunchii trebuie să fie bine aşezaţi pe pământ. Mijlocul şi şoldurile trebuie ţinute cât se poate de sus, încordând bine muşchii abdominali.

Expiraţi complet pe nas.



REZULTAT:

Prin acest exerciţiu se dezvoltă muşchii celor opt părţi ale corpului. Este un exerciţiu excelent pentru a reduce burta şi pentru a lărgi toracele - cele două condiţii esenţiale pentru o sănătate perfectă.



POZIŢIA A ŞASEA

POZIŢIA A ŞASEA

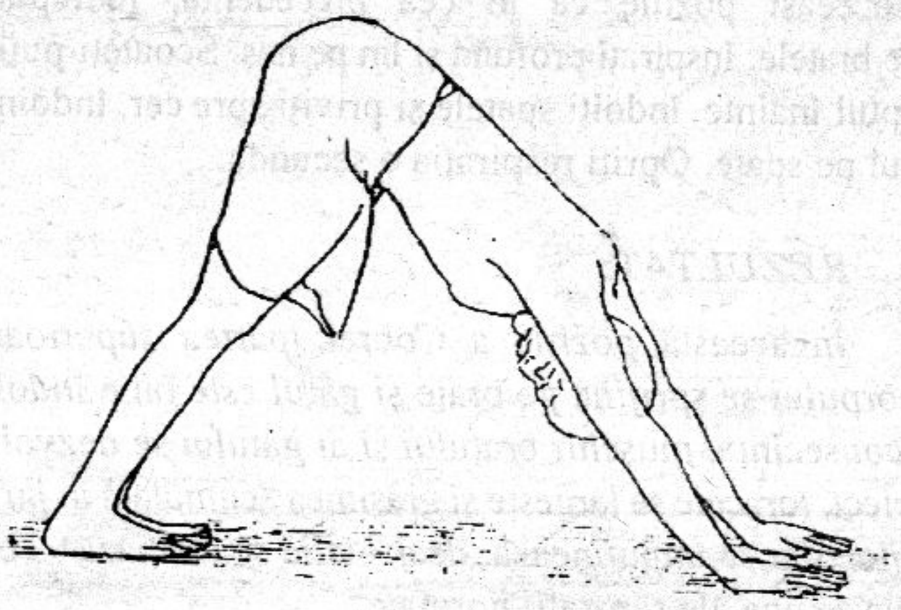
Poziţia Cobrei.

Menţinând palmele, genunchii şi vârfurile picioarelor în aceeaşi poziţie ca în cea precedentă, îndreptaţi bine braţele. Inspiraţi profund şi lin pe nas. Scoateţi puţin pieptul înainte, îndoiţi spatele şi priviţi spre cer, îndoind gâtul pe spate. Opriţi respiraţia o secundă.

REZULTAT:

În această poziţie a Cobrei, partea superioară a corpului se sprijină pe braţe şi gâtul este bine îndoit: în consecinţă, muşchii braţului şi ai gâtului se dezvoltă perfect, toracele se lărgeşte şi grăsimea acumulată în jurul mijlocului se împuţinează, deci - talia se subţiază - cele două semne ale sănătăţii normale.

Acest exerciţiu corectează insuficenţa hepatică şi digestia, ameliorează amigdalitele şi, în acelaşi timp, tonifică muşchii gâtului, spatelui, picioarelor şi toracelui.



POZIŢIA A ŞAPTEA

POZIŢIA A ŞAPTEA

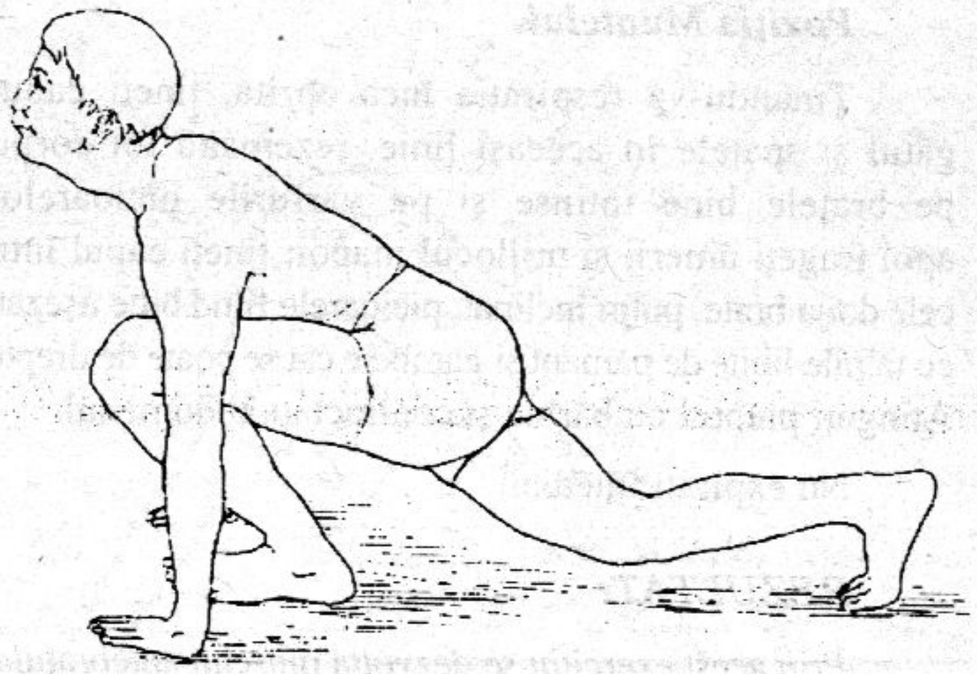
Poziţia Muntelui.

Ţinându-vă respiraţia încă oprită, ţineţi capul, gâtul şi spatele în aceeaşi linie, rezemând tot corpul pe braţele bine întinse şi pe vârfurile picioarelor, apoi trageţi umerii şi mijlocul înapoi; ţineţi capul între cele două braţe, puţin înclinat, picioarele fiind bine aşezate cu tălpile lipite de pământ şi gambele cât se poate de drepte. Atingeţi pieptul cu bărbia şi contractaţi abdomenul.

Nu expiraţi imediat.

REZULTAT:

Prin acest exerciţiu se dezvoltă muşchii antebraţului, ai picioarelor, mijlocului, abdomenului, coapselor, spatelui şi gâtului. Este important ca picioarele şi braţele să fie drepte, cu toată talpa şi palma pe pământ, ca bărbia să atingă pieptul şi pântecele să fie bine supt. Picioarele trebuie aşezate cât se poate mai înapoi. La început veţi întâmpina o oarecare greutate şi nu le veţi putea duce prea înapoi. Prin exerciţiu veţi ajunge să le împingeţi din ce în ce mai în spate.

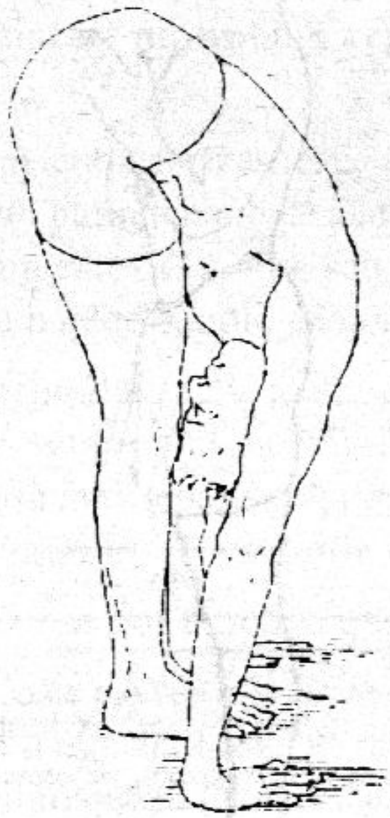


POZIŢIA A OPTA

Repetarea poziţiei a treia.

Aşezaţi un genunchi pe pământ, rezemând piciorul pe degetul mare; cu celălalt înaintaţi aşezându-l între mâinile îndreptate, îndoind genunchiul.

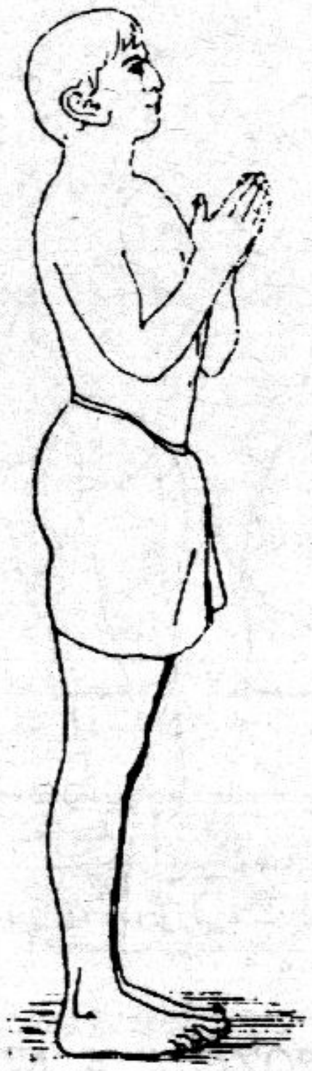
Priviţi spre cer, cât puteţi de mult, înclinând gâtul pe spate. Nu expiraţi încă.



POZIŢIA A NOUA

Repetarea celei de-a doua.

Ţinându-vă încă respiraţia, aşezaţi-vă întocmai ca în poziţia a doua, pe urmă, trăgându-vă burta, expiraţi lin pe nas.



POZIŢIA A ZECEA

Repetarea primei poziţii.

Ridicaţi-vă în picioare şi inspiraţi foarte lin pe nas. Ţineţi picioarele cât se poate de drept atunci când vă ridicaţi din poziţia precedentă.

Practica.

Cele zece poziţii descrise mai sus formează un singur salut sau un ciclu de mişcări, care trebuie executate una după alta, fără a ne opri mai mult de una sau două secunde. Nici una dintre mişcări nu trebuie repetată separat de celelalte.

Însă după ce am terminat un astfel de ciclu de mişcări, trebuie să ne odihnim puţin înainte de a le reîncepe, timp în care să pronunţăm câteva cuvinte sau o frază consacrată, ca *Om* sau numărând simplu până la trei.

La sfârşitul primului ciclu sau al primului salut, putem spune cu voce tare *unu*, la sfârşitul celui de-al doilea, *unu, doi* şi aşa mai departe, fapt care prelungeşte timpul de repaus pe măsură ce saluturile se înmulţesc.

Timpul în care se pot practica exerciţiile.

Putem face aceste exerciţii la orice oră din zi, însă timpul cel mai potrivit este dimineaţa, la răsăritul soarelui. După părăsirea patului, putem face o baie, ne putem face toaleta, după scaunul zilnic şi după spălarea gurii. Apoi, înaintea micului dejun, facem exerciţiile fără a fi mâncat sau băut ceva înainte. După exerciţiu, frecăm corpul cu un prosop uscat şi, dacă e posibil, îl expunem câteva minute la soare. În cazul că facem exerciţiile seara, ele trebuie executate înaintea cinei sau cel puţin la trei ore după aceasta.

În timpul exerciţiilor îmbrăcămintea trebuie să fie cât mai sumară, costumul de baie este cel mai comod. Însă nici un veşmânt nu trebuie să ne strângă, pentru a nu împiedica libera mişcare a diferitelor părţi ale corpului.

Numărul saluturilor sau ciclurilor pe zi.

Putem face un salut complet în 20 de secunde, deci 3 saluturi într-un singur minut. Un tânăr sau o tânără sănătoasă, de forță mijlocie, trebuie să facă cel puțin 25 de saluturi complete pe zi. Copiii până la 10 ani, închiși în școli, care nu au prilejul să se joace, să alerge, să respire în aer liber, trebuie să facă cel puțin10-15 exerciții pe zi. După 16 ani numărul exercițiilor zilnice poate fi mărit până la 300 de saluturi, însă după 60 de ani ele trebuie reduse, după putere.

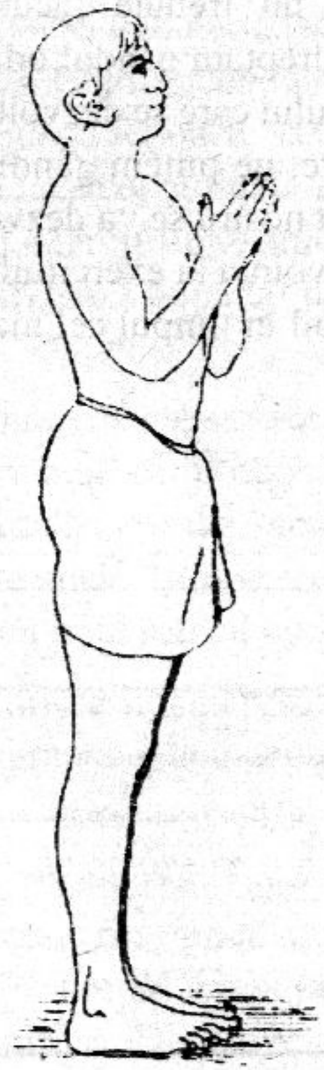
Ca regulă generală, trebuie să facem atâtea exerciții pe zi, câte putem, fără a ne simți obosiți, după o pauză de 10 minute, aproximativ, trebuie să ne putem relua cu ușurință lucrul de toate zilele. Începem cu 5 saluturi pe zi și le mărim numărul cu unul sau cu două *pe săptămână*.

În coordonarea mișcărilor cu respirația vom întâmpina poate o anumită greutate, la început. Printre cele 10 mișcări, care constituie un salut, respirația va fi distribuită în 3 inspirații, 3 perioade de oprire și 3 expirații.

Înainte de executarea unei mișcări inspirăm, apoi oprim respirația în timpul uneia sau a două mișcări ce urmează, apoi expirăm. Dacă avem plămâni foarte puternici putem inspira la începutul salutului și să expirăm la sfârșitul lui, reținând respirația în tot timpul duratei exercițiului, sau mai bine să expirăm la mijlocul mișcărilor și să inspirăm din nou, expirând iarăși la sfârșit, însă acest fel de a respira comportă un anumit risc.

Omul puțin slăbit poate inspira la începutul fiecărei mișcări, expirând la sfârșitul ei, apoi să inspire din nou, și așa mai departe până când se simte destul de tare pentru a-și ține respirația în timpul a 2 sau 3 mișcări.

Exercițiile nu trebuie făcute în mod mecanic. Trebuie să ne îndreptăm gândul odată cu mișcările, spre acea parte a corpului care se dezvoltă prin aceste mișcări. Facând o mișcare, ne putem gândi la faptul că una din pozițiile corpului nostru se va dezvolta sau se va reduce. Astfel, aplicând voința la exercițiul fizic, putem avea un câștig considerabil în timpul cel mai scurt.



POZIŢIA ÎNTÂIA

EXERCIŢII AVANSATE

POZIŢIA ÎNTÂIA

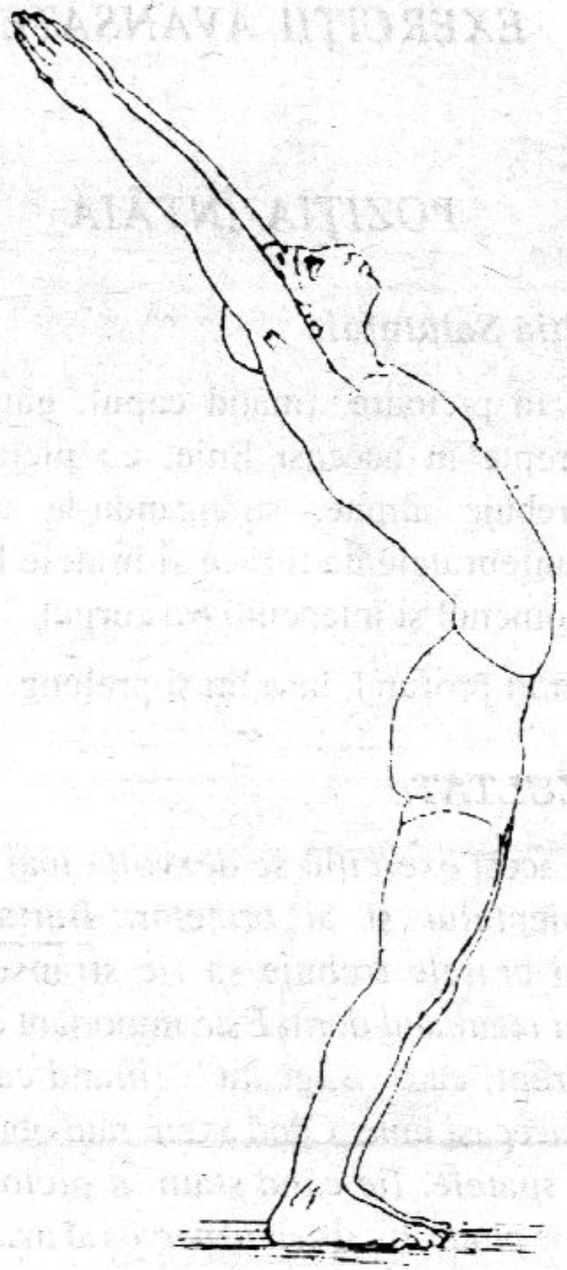
Poziţia Salutului.

Staţi în picioare, ţinând capul, gâtul şi spatele cât mai drepte în aceeaşi linie, cu picioarele lipite. Palmele trebuie alipite, strângându-le una de alta. Strângeţi antebraţele de torace şi braţele lânga coaste. Sugeţi abdomenul şi întepeniţi-vă corpul.

Inspiraţi profund, însă lin şi prelung.

REZULTAT:

Prin acest exerciţiu se dezvolta mai ales muşchii gâtului, pieptului şi ai braţelor. Burta se reduce. Palmele şi braţele trebuie să fie strânse, căci altfel nu obţinem rezultatul dorit. Este important de a sta cât se poate de drept, ca o „săgeată", ţinând capul, gâtul şi corpul pe aceeaşi linie. Când avem rău obicei să îndoim prea mult spatele, fie când stam în picioare, fie când şedem sau ne plimbăm, sistemul nervos al măduvei spinarii slăbeşte, respiraţia se face defectuos şi pot apare multe boli.



POZIŢIA A DOUA

POZIŢIA A DOUA

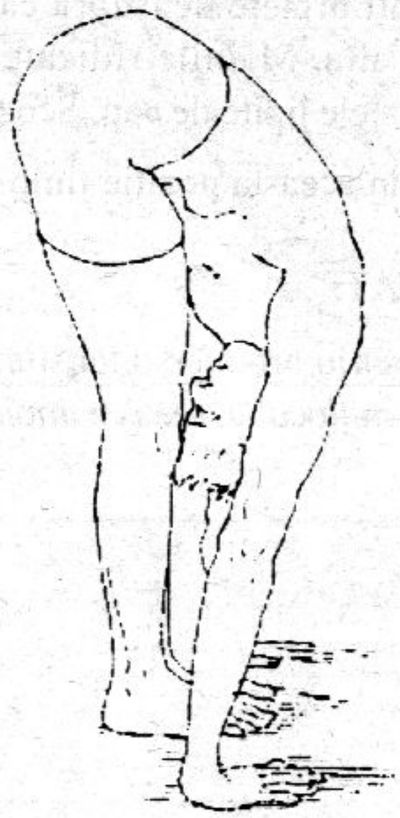
Poziţia Salutului cu braţele ridicate.

După ce v-aţi umplut plămânii printr-o respiraţie profundă, ridicaţi braţele deasupra capului, strângând palmele una de alta. Mâinile ridicate trebuie împinse înapoi, ţinând braţele lipite de cap. Scoateţi burta înainte.

Rămâneţi în această poziţie timp de o secundă.

REZULTAT:

Acest exerciţiu produce o tensiune considerabilă a abdomenului şi a mijlocului, ceea ce împiedică neajunsurile vieţii sedentare.



POZIŢIA A TREIA

POZIŢIA A TREIA

Poziţia palmelor lipite de pământ.

Dupa ce ați stat în poziția precedentă timp de o secundă, îndoiți-vă și așezați palmele pe pamânt înaintea dumneavoastră, contractând abdomenul și ținând picioarele drepte. Căutați să atingeți picioarele cu capul. În această poziție e important ca abdomenul să fie bine contractat și picioarele să fie ținute cât mai drepte.

REZULTAT:

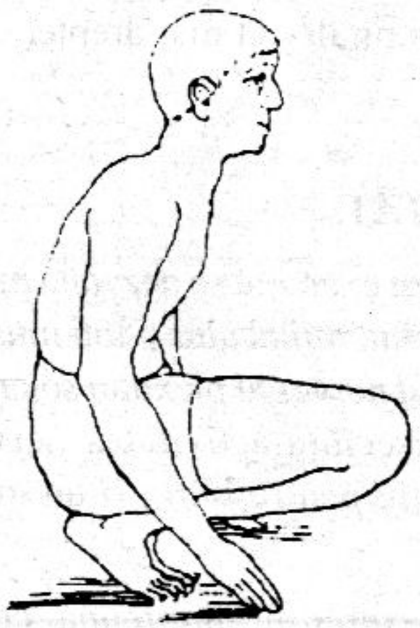
Prin acest exercițiu se dezvoltă mușchii picioarelor, coapselor, spatelui, mijlocului și toți mușchii dintre mijloc și umeri. Centrul nervos al plexului solar este de asemenea excitat, în consecință activitatea nervilor se mărește. Este un exercițiu pentru burtă și un mijloc excelent de reîntinerire.

Acest exercițiu, împreună cu poziția Cobrei (vezi pag. 47), care este complementară, mărește activitatea măduvei spinării și a nervilor care pleacă din ea, vindecă bolile de ficat, rinichi și intestine.

POZIŢIA A PATRA

Poziţia şezând.

Aşezaţi-va pe călcâie, cu genunchii îndoiţi şi lipiţi, susţinând greutatea corpului întreg pe vârfurile picioarelor, călcâiele lipite, braţele rămânând în contact cu corpul de-a lungul coastelor şi atingând pământul foarte uşor cu vârful degetelor, pentru a menţine echilibrul. Capul, gâtul şi spatele trebuie să fie drepte, pe aceeaşi linie.



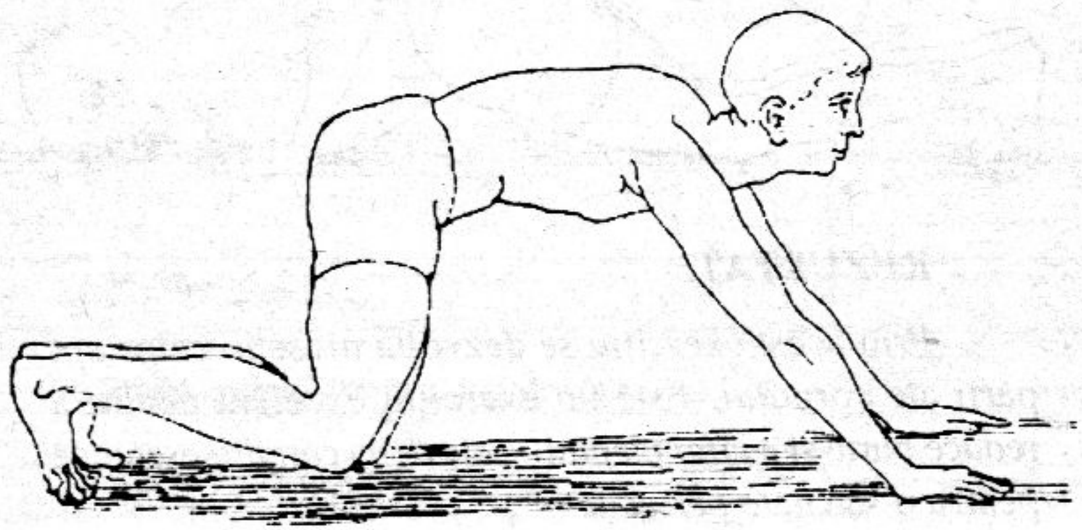
REZULTAT:

Această poziţie dezvoltă muşchii gambelor, ai picioarelor şi ai genunchilor şi fortifică şira spinării.

POZIŢIA A CINCEA

Poziţia patrupedului.

Aşezaţi genunchii pe pământ menţinând degetele picioarelor în acelaşi loc ca înainte şi înaintaţi cu cele două mâini cât se poate de mult, aşezând palmele pe pământ şi ţinând braţele drepte. Spatele trebuie să fie şi el drept.



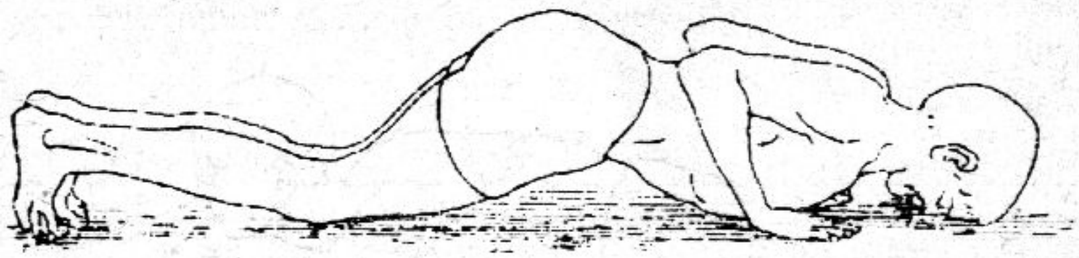
REZULTAT:

Această poziţie are rolul de a uşura poziţia următoare.

POZIŢIA A ŞASEA

Poziţia Salutului cu cele opt părţi ale corpului.

Menţinând picioarele, genunchii şi mâinile în acelaşi loc, duceţi capul şi pieptul înainte şi atingeţi cu ele pământul. Contractaţi însă burta astfel încât sa nu atinga pământul.



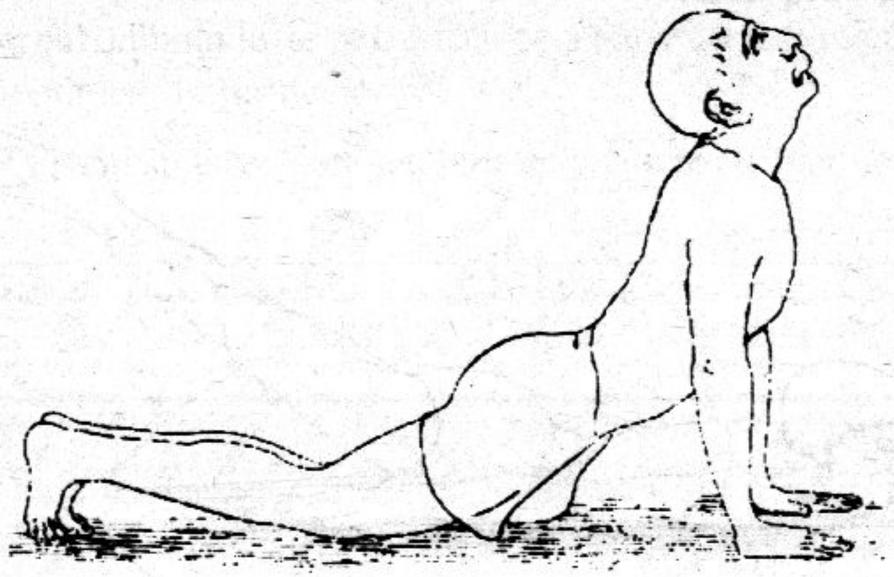
REZULTAT:

Prin acest exerciţiu se dezvolta muşchii celor opt părţi ale corpului. Este un exerciţiu excelent pentru a reduce burta şi a lărgi pieptul - cele doua condiţii esenţiale pentru o sănătate perfectă.

POZIŢIA A ŞAPTEA

Poziţia Cobrei.

Rezemându-vă pe braţele bine întinse, ridicaţi pieptul de pe pământ, cum era în poziţia precedenta, priviţi spre cer, dând capul pe spate cât mai mult cu putinţă. Picioarele şi gambele trebuie să rămână lipite de pământ.



REZULTAT:

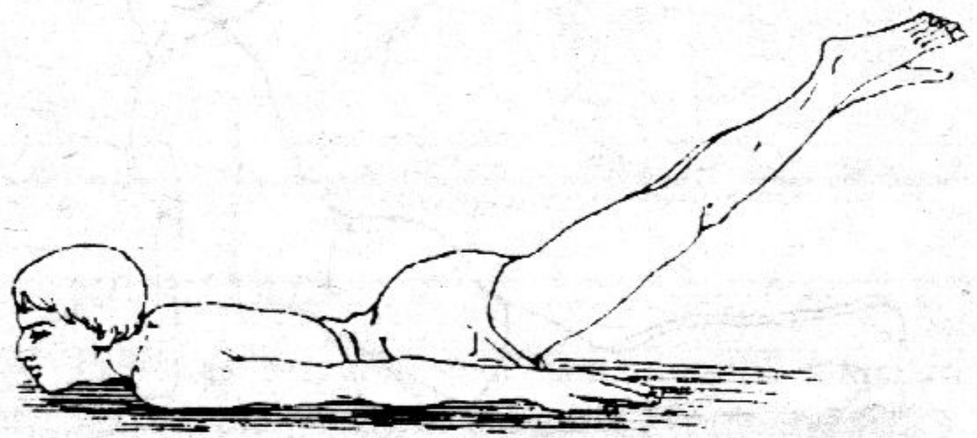
În această poziţie a Cobrei, partea superioară a corpului se sprijină pe braţe şi gâtul este bine îndoit, în consecinţă muşchii braţelor şi ai gâtului se vor dezvolta perfect, toracele se va lărgi şi grăsimea acumulată în jurul taliei se va reduce - cele două semne de sănătate normală.

Acest exerciţiu caracterizează insuficienţa hepatică şi digestivă, ameliorează amigdalita şi, în acelaşi timp, întăreşte muşchii gâtului, spatelui, coapselor şi ai pieptului.

POZIŢIA A OPTA

Poziţia Greierului.

Culcaţi-va pe burtă, cu braţele întinse de-a lungul coastelor şi atingând pământul cu barbia. Ridicaţi picioarele lipite spre cer, atât de sus cât se poate, menţinând burta lipită de pământ.



REZULTAT:

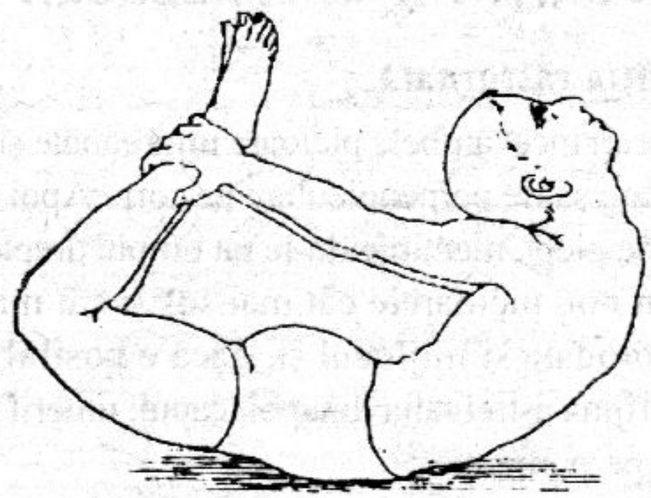
Acest exerciţiu dezvoltă muşchii picioarelor, ai coapselor şi ameliorează insuficienţa digestivă.

POZIŢIA A NOUA

Poziţia Arcului.

Culcându-va pe burtă, ca şi în poziţia precedentă, ridicaţi capul şi pieptul dând capul pe spate. Îndoiţi genunchii şi ridicaţi picioarele spre cap, prindeţi-le cu ambele mâini, braţele fiind bine întinse, coapsele ridicate de pe pământ, tot corpul odihnindu-se pe buric şi pe o parte cât mai mică din abdomen, în jurul acestuia.

Priviţi spre cer şi trageţi bine de picioare cu mâinile.



REZULTAT:

Acest exerciţiu este binefăcător mai ales pentru stomac şi ficat, vindecând indigestiile, fermentaţiile şi toate formele de insuficienţă gastrică.

Dacă putem rămâne mai mult timp în această poziţie, sau să facem acest exerciţiu de mai multe ori pe zi, vom vindeca chiar constipaţia cronică.

POZIŢIA A ZECEA

Poziţia culcat pe spate.

Culcaţi-va pe spate, cu braţele lipite de-a lungul coastelor şi cu picioarele lipite. Destindeţi corpul pentru o clipa.

REZULTAT:

Acest exerciţiu se face pentru a pregăti poziţia urmatoare. El nu are nici un efect deosebit.

POZIŢIA A UNSPREZECEA

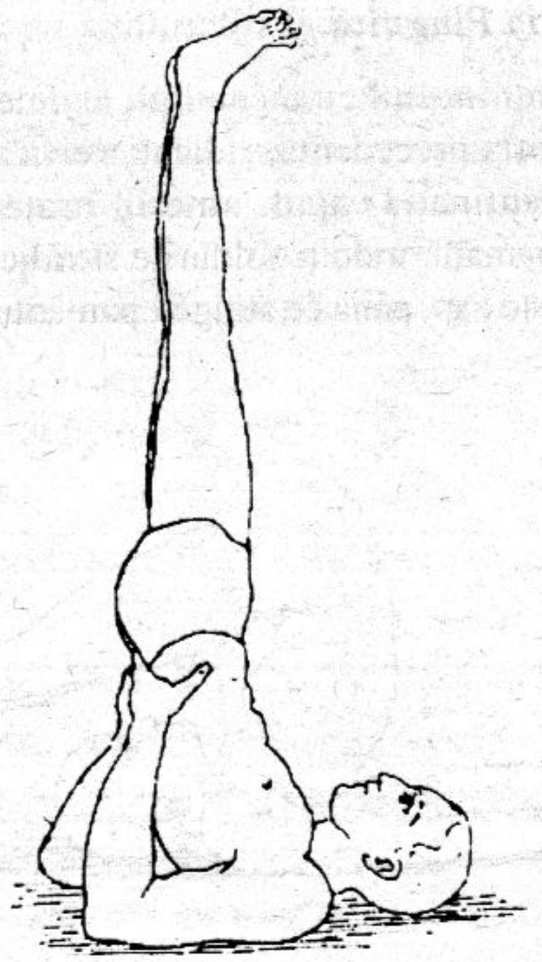
Poziţia răsturnată.

Ridicaţi încet ambele picioare împreunate şi duceţi-le până ce ajung să fie perpendiculare pe corp. Apoi apropiaţi picioarele de piept, menţinându-le tot timpul drepte. În fine ridicaţi din nou picioarele cât mai sus şi cât mai drepte, ridicând totodată şi mijlocul şi, dacă e posibil, spatele. Mâinile sprijină astfel talia dinapoi, capul, umerii şi braţele ramânând pe pământ.

Puteţi legana picioarele înainte şi înapoi. Rămâneţi timp de o secundă în această poziţie şi apoi culcaţi-vă pe spate.

REZULTAT:

Acest exerciţiu răstoarnă circulaţia sângelui, care astfel iriga din plin glanda tiroidă. Este un mijloc de a dobândi vitalitate şi de a reîntineri.

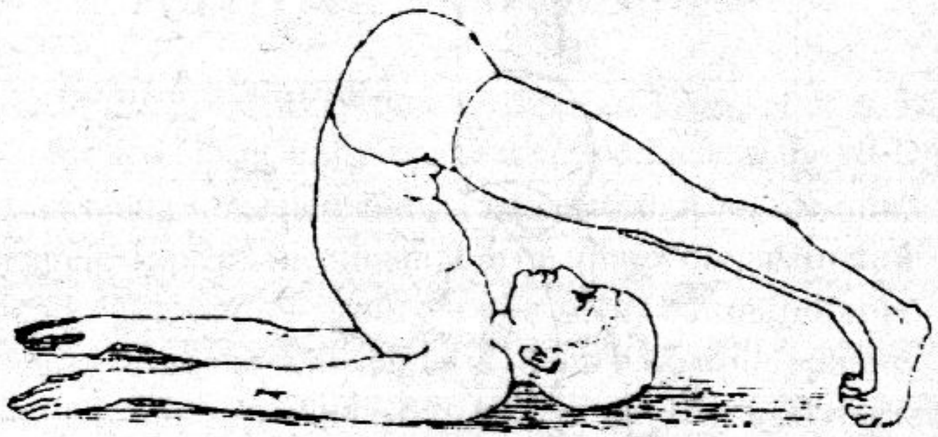


POZIŢIA A UNSPREZECEA

POZIŢIA A DOUĂSPREZECEA

Poziţia Plugului.

Ridicaţi încetul cu încetul picioarele împreunate, ca şi în poziţia precedentă, ridicaţi vertical coapsele şi gambele menţinând capul, umerii, braţele şi mâinile aşezate pe pământ, îndoiţi şoldurile şi ridicaţi picioarele dându-le peste cap, până ce atingeţi pământul cu vârfurile picioarelor.



REZULTAT:

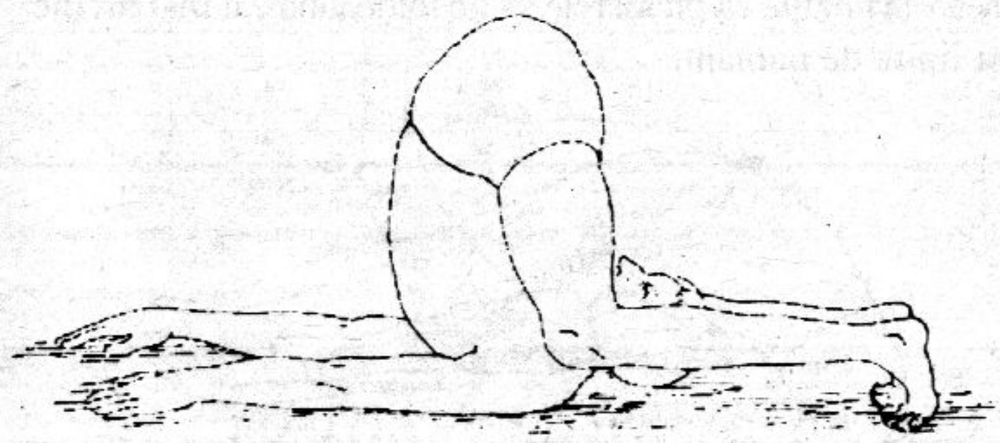
Acest exerciţiu este binefăcător mai ales pentru vindecarea tulburărilor intestinale şi pentru întărirea muşchilor abdomenului.

POZIŢIA A TREISPREZECEA

Poziţia cu genunchii la urechi.

După ce aţi atins pământul cu picioarele în poziţia precedentă, coborâţi picioarele, prin îndoirea lor din genunchi în aşa fel încât să strângă de amândouă părţile urechile, ca un cleşte, vârfurile picioarelor fiind în contact cu pământul, iar braţele rămânând alungite.

Rămâneţi în această poziţie o secundă, apoi reveniţi la poziţia culcat pe spate.



REZULTAT:

Acest exerciţiu produce acelaşi rezultat ca şi cel precedent, însă într-o măsură mai accentuată.

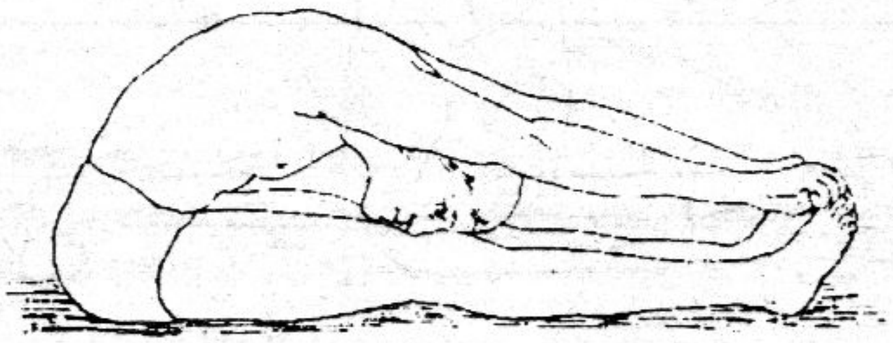
POZIŢIA A PAISPREZECEA

Poziţia corpului îndoit în două.

Aşezaţi-va cu picioarele lipite de pamânt, reunite şi drepte. Aşezaţi capul şi gâtul pe aceeaşi linie cu spatele. Îndoiţi-vă în aşa fel încât să prindeţi vârfurile picioarelor cu mâinile, atingând, sau mai bine zis încercând să atingeţi genunchii cu fruntea, contractându-va abdomenul.

Ramâneţi timp de o secunda în această poziţie.

Pentru a obţine rezultatul dorit, este important în această poziţie ca picioarele sa fie totdeauna cât mai drepte şi lipite de pamânt.



REZULTAT:

Prin acest exerciţiu se dezvolta muşchii spatelui şi ai coapselor. Ficatul se întăreşte cu deosebire şi se vindeca insuficienţa digestiva. Pentru a avea o sanatate perfecta acest exerciţiu este foarte necesar.

POZIŢIA A CINCISPREZECEA

Poziţia şezând.

Dupa ce v-aţi ridicat din poziţia îndoita, aşezaţi-vă pe calcâie, atingând pamântul numai cu vârfurile degetelor ca şi în poziţia a patra (vezi pag. 44).

POZIŢIA A ŞAISPREZECEA

Repetarea primei poziţii.

(Vezi pag. 38 şi 39).

VECHII HINDUŞI NATURIŞTI PRACTICÂND EXERCIŢIILE ZILNICE ÎN AER LIBER

CEI TREI PRIETENI AI SĂNĂTĂŢII: APA—AERUL—SOARELE

Apa este cu deosebire necesară pentru sănătate. Ea nu curăţa numai pielea, ci exercită şi o acţiune întăritoare asupra organismului. Dimineaţa trebuie să ne spălăm tot corpul cu apă rece, dacă se poate, dacă nu, putem să-l spălăm cu apă călduţă şi să-l săpunim, spălarea trebuind întotdeauna terminată cu apă rece. Apoi trebuie să ne frecăm energic cu un prosop uscat sau cu o mănuşă din păr de cal.

Băile de mare sau de apă curgătoare sunt recomandabile; putem face baia înainte sau după exerciţiile fizice zilnice, sau mai bine seara înaintea cinei.

Trebuie să bem zilnic o cantitate oarecare de apă curată, mai ales în afara meselor.

Este inutil să mai spunem că aerul este necesar vieţii. Toata lumea ştie că putem trăi câteva zile fără a mânca, însă fără a respira nu putem trăi decât câteva minute.

În general respirăm foarte defectuos, neutilizând decât o foarte mică parte din capacitatea pulmonară. După fiziologii moderni, un om cu o sănătate normală utilizează numai o optime din capacitatea sa totală, însă invalizii, cei slabi şi sedentarii, mult mai puţin.

Pentru a fi perfect sănătoşi trebuie să respirăm *corect*, după metodele descrise la capitolul "Arta de a respira".

Trebuie să trăim pe cât posibil la aer curat şi să lăsăm noaptea fereastra întredeschisă.

Soarele nu este numai un izvor de căldură, ci şi un agent de reîntinerire.

De aceea vechii hinduşi adorau soarele şi îşi expuneau corpul gol dimineaţa, la răsăritul soarelui şi seara, la apus.

Cu condiţia ca lucrul să fie făcut cu precauţie, în timpul verii trebuie să ne expunem corpul gol soarelui şi să-l bronzăm pentru a menţine sănătatea şi în timpul iernii.

Valeubiu

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE 5
ARTA RESPIRAŢIEI 9

MIŞCĂRI CARE ÎNSOŢESC RESPIRAŢIA

POZIŢIA ÎNTÂIA 21
POZIŢIA A DOUA 23
POZIŢIA A TREIA 25
POZIŢIA A PATRA 26
POZIŢIA A CINCEA 27
POZIŢIA A ŞASEA 29
POZIŢIA A ŞAPTEA 31
POZIŢIA A OPTA 32
POZIŢIA A NOUA 33
POZIŢIA A ZECEA 34

EXERCIŢII AVANSATE

POZIŢIA ÎNTÂIA 39
POZIŢIA A DOUA 41
POZIŢIA A TREIA 43
POZIŢIA A PATRA 44
POZIŢIA A CINCEA 45
POZIŢIA A ŞASEA 46
POZIŢIA A ŞAPTEA 47
POZIŢIA A OPTA 48
POZIŢIA A NOUA 49
POZIŢIA A ZECEA 50
POZIŢIA A UNSPREZECEA 50
POZIŢIA A DOUASPREZECEA 52
POZIŢIA A TREISPREZECEA 53
POZIŢIA A PAISPREZECEA 54
POZIŢIA A CINCISPREZECEA 55
POZIŢIA A ŞAISPREZECEA 55

CEI TREI PRIETENI AI SĂNĂTĂŢII

APA - AERUL - SOARELE 57

ÎN CURÂND VOR MAI APĂREA:

James Graham - *ISTORIA SECRETĂ A ALCOOLISMULUI*

Marion Weinstein - *CURS PRACTIC DE MAGIE ALBĂ*

Tipografia „COPERTEX" S.R.L.

SĂNĂTATE PRIN METODA HINDUSĂ

Metoda de respiraţie hindusă se bazează pe experienţa a mai multe mii de ani de medicină naturistă. Făcând parte din tehnicile Pranayama, metoda hindusă este cea mai accesibilă şi eficientă. Ea a fost adaptată de autorul acestei cărţi la cerinţele vieţii moderne, având ca scopuri principale combaterea stresului zilnic, eliminarea excesului de grăsimi, stimularea circulaţiei sângelui, ameliorarea funcţionării sistemului endocrin şi a sistemului digestiv.

În condiţiile lumii de astăzi, marcată de sedentarism, suprasolicitare psihică şi poluare, această carte poate fi hotărâtoare pentru păstrarea sănătăţii dumneavoastră.

Executarea corectă şi regulată a exerciţiilor fizice combinate cu respiraţia raţională Pranayama vă asigură, cu un efort minim, bunul cel mai de preţ

Preţ: 1000 lei

ISBN 973-97045-0-6